

Director Antonio Ramírez P. » JUEVES 4 de SEPTIEMBRE de 2025 » Año LX » Nº 20,273 www.extra.com.pe

SEGÚN HIPÓTESIS POLICIAL

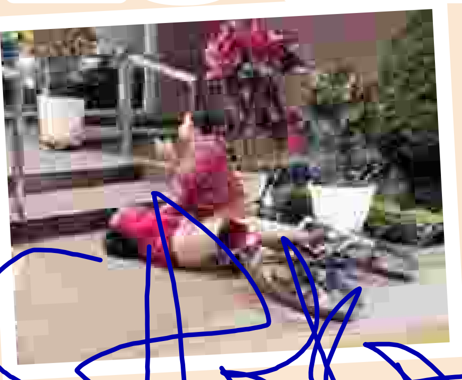


MAFIA DEL SEXO LO MATÓ



Pág. 4

VÍNCULO DE DIPLOMÁTICO CON PERSONAJE DE ZONA ROSA DE LINCE LO LLEVÓ A LA TUMBA



- TEMEN REPRESALIAS CONTRA SU VIUDA E HIJAS
- EN CELULAR GUARDABA NÚMEROS DE CHAMAS Y COLOCHAS
- ALIAS "CHINO" ORDENÓ SU EJECUCIÓN, SEÑALAN DETECTIVES



TOLEDO QUEDA; VIZCARRA Y BETSSY SALEN

Págs. 5-7

JUEZ ORDENÓ 13 AÑOS PARA EL 'CHOLO SAGRADO'



ASESINAN A CUATRO POR TRÁFICO DE TERRENOS

OTRA MATANZA

Pág. 2

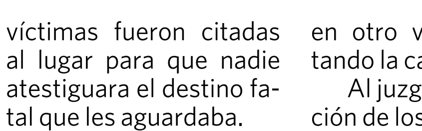
DIRIGENTE, HERMANOS Y 2 MÁS ACRIBILLADOS

Sicarios emboscan a cuatro y los ejecutan en arenal.

Masacre sería ajuste de cuentas por terrenos.



Cuatro personas fueron ejecutadas por presuntos traficantes de terrenos.



Los citaron a las desoladas pampas de Con Con, en Cañete, donde, tras ser emboscados, los asesinaron sin piedad a balazos.

Entre las víctimas mortales figuran los hermanos Miguel Ángel y José Luis Gutiérrez Herrera.

También cayeron ante el poder de los proyectiles Juan Choque Palomino y Manuel Yauri, este último conocido dirigente de la zona sur del país.

El cuádruple asesinato, que sería obra de traficantes de terrenos, ocurrió pasado el mediodía.

Desconociendo que iban a ser protagonistas de un baño de sangre, las víctimas abordaron la camioneta con placa APE-843 y se dirigieron a la asociación CETEC, a la altura del km 161 de la Panamericana Sur.

Aparentemente, las víctimas fueron citadas al lugar para que nadie atestiguara el destino fatal que les aguardaba.

Tan pronto habrían llegado, los criminales se habrían hecho presentes en otro vehículo, desatando la carnicería.

Al juzgar por la ubicación de los cadáveres, los emboscados intentaron eludir la muerte, abriendo las puertas de forma violenta y corriendo por el arenal, pero las balas los alcanzaron.

Cuando la policía llegó, los cadáveres se encontraban dispersos.

Uno logró avanzar 30 metros antes de ser impactado por un proyectil en la cabeza.

Otro quedó cerca de la rueda posterior de la unidad en la que llegó.

Personal de la Depincri Cañete llegó a la zona para acordonar el área y realizar el levantamiento de evidencias.

Los detectives señalaron que este ataque estaría vinculado a un presunto ajuste de cuentas relacionado con tráfico de terrenos en la zona.

EXTORSIONADOR

AMENAZA A COLEGIO INICIAL

La ola de extorsiones ya no solo golpea a colegios privados, ahora también amenaza a las escuelas públicas. El blanco fue el colegio estatal de nivel inicial "Niños Emprendedores", en la avenida El Bosque de Ate, perteneciente a la UGEL 06.

Un delincuente que se hace llamar "Alex", supuesto integrante de 'Los Injertos del Cono Norte', envió un mensaje: "Pedimos 5 mil soles. Colaboren o si no verán".

Lo más grave es que la amenaza va dirigida a los docentes que enseñan a niños de 3, 4 y 5 años, lo que generó pánico en la comunidad. Pese a que el colegio cuenta con infraestructura precaria, los delincuentes no dudan en exigir dinero. La directora denunció el hecho y la Policía ya investiga el caso.



INCENDIO REDUJO A CENIZAS OCHO CASAS DENTRO DE UNA QUINTA EN SURCO

ABUELITO DE 90 AÑOS FUE SALVADO DE LAS LLAMAS

Momentos de terror se vivieron en la quinta ubicada en Catalino Miranda 269, Santiago de Surco, cuando un incendio arrasó con al menos 8 viviendas precarias construidas de adobe, madera y triplay.

Según testigos, todo se inició pasadas las 4:00 a. m., cuando un vecino habría quemado ropa y perdió el control del fuego, que rápidamente se propagó hacia la quinta contigua.

Sin embargo, algunos moradores culpan a una fiesta realizada en la zona, donde se habrían usado cigarrillos. El caso quedó en investigación policial.

La Brigada de Rescate de la Municipalidad de Surco llegó primero y, junto a los bomberos voluntarios, logró controlar las llamas tras varias horas de arduo trabajo.

No se reportaron fallecidos ni heridos de gravedad, aunque un adulto mayor de 90 años estuvo atrapado por casi media hora y tuvo que ser atendido por inhalación de humo. Su rescate fue captado por cámaras de televisión y generó escenas de angustia entre los vecinos.

EN SU PROPIA FERRETERÍA
MATAN A JOVEN EMPRESARIO



Momentos de terror se vivieron en la ferretería Aceros Arequipa, ubicada en la intersección de la avenida Universitaria con la calle Condorcanqui, a la altura del grifo La Antena, donde un joven empresario fue asesinado cuando trabajaba en su establecimiento.

La víctima, identificada como Florencio Anderson Verde Ávalos (30), hijo del propietario del negocio, recibió un impacto de bala a la altura de la cabeza.

Según fuentes policiales, el ataque habría sido ejecutado como parte de un amedrentamiento vinculado a presuntas extorsiones que venía recibiendo la familia. Agentes de la comisaría de La Pascana llegaron hasta el lugar y ejecutaron las primeras diligencias para dar con los responsables del atentado.

FUE INTERVENIDO POR SERENOS
PELIGROSO ASALTANTE



Una universitaria de 21 años fue asaltada en San Juan de Miraflores por un sujeto armado con cuchillo, quien le arrebató su celular cuando caminaba por la av. Guillermo Billinghurst con jr. Andrés Tomás Guzmán.

El delincuente, identificado como Jean Pierr Paredes Martínez (22), creyó escapar, pero no sabía que las cámaras de videovigilancia del municipio lo seguían en tiempo real. Serenos motorizados fueron alertados y tras una rápida persecución lo redujeron, hallando en su poder dos celulares robados y el arma blanca usada en el atraco.

DENTRO DE UNA BODEGA
ATRAPAN A CHORAZO



En La Victoria, una mujer encaró al delincuente que le robó su celular en un taxi. El sujeto, Luis Antonio Vilchez Saldaña (18), alias "El Bemba", aprovechó la luz roja para arrebatar el equipo, pero fue perseguido y capturado por el Grupo Terna en una bodega.

HICIERON ARDER 30 PUESTOS DE MERCADO

'Dreck' y su banda asesinó además a cuatro en Lima Sur.

JUAN DE DIOS LOAYZA

ABEL PACHECO

El humo aún se recuerda en Villa María del Triunfo. Febrero y mayo fueron meses de infierno para los comerciantes del mercado Nueva Esperanza.

En plena madrugada, lenguas de fuego devoraron más de treinta puestos de abarrotes, ropa y alimentos. Los gritos de los vecinos se mezclaban con el crujir de la madera mientras las llamas subían al cielo.

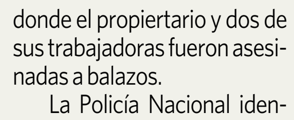
Detrás de ese horror estaba una sola banda: 'Los Habilindrosos de Villa Esperanza'.

Los malditos no conocían piedad. Si el dinero no llegaba, ellos llegaban con fuego.

En julio, el mercado volvió a teñirse de sangre: Javier Clemente Rojas, comerciante honrado que se negó a pagar cupos y cayó asesinado frente a su negocio. El plomo habló donde las amenazas ya no alcanzaban.

La violencia cruzó fronteras en agosto.

Esta vez en Lurín, en la pollería La Esquina del Sabor, donde el propiertario y dos de sus trabajadoras fueron asesinadas a balazos.



La Policía Nacional identificó a las víctimas como Hermenegilda Berrocal Carpio (35), Erick René Vicencio Huamaní (37) y Carmen Victoria Uzcátegui (55), esta última venezolana.

Nadie dudó en señalar a los mismos verdugos: los extorsionadores de Villa Esperanza.

Tras estos acontecimientos, agentes de la Brigada Especial Contra el Crimen de Lima Sur iniciaron las investigaciones y ejecutaron un operativo sacado de una pelicula de acción.

DANIEL PACHECO , ALIAS DRECK

LA CAPTURA

A bordo de una camioneta Kia negra con lunas polarizadas (placa BDL-053) se desplazaban Daniel Pacheco Quinto, alias Dreck, y Juan de Dios Loayza Castañeda (44), alias Cholo, dos presuntos extorsionadores de la temida banda 'Los Habilindrosos de Villa Esperanza'.

Armados hasta los dientes, iban rumbo a su próximo atentado en Villa María del Triunfo, sin imaginar que la Policía ya les pisaba los talones.

En el cruce del jirón Libertad con Santa Rosa, un vehículo policial rojo les cerró el paso de manera sorpresiva.

El impacto fue brutal: la camioneta terminó estrellada contra una casa y un mototaxi.

Segundos después, los delincuentes quedaron rodeados y terminaron el suelo por agentes policiales.

EL BÚNKER

Tras la captura de 'Dreck' y 'Cholo' la Policía reventó a combazos la puerta del búnker de la banda, escondido en lo alto de un cerro de Villa María del Triunfo.

Al ingresar, los agentes detuvieron a Abel Pacheco Acosta, alias 'Nerito', quien intentó esconderse en el balcón, pero fue registrado por un dron.

En el último piso hallaron una mesa de billar, una pistola con cacerina de 30 municiones, un revólver calibre 38 con marca y serie erradicada, cinco celulares, 25 cartuchos de 9 mm y droga.

Alias 'Dreck' sindicado como el cabecilla, registra un rosario de denuncias y tatuajes de demonios en su cuerpo.



ABOGADO E INTEGRANTES DE SU FAMILIA FUERON ASESINADOS

ORDENAN CADENA PERPETUA PARA AUTOR DE MASACRE

En el 2020 asesinó a cuatro integrantes de una familia, entre ellos a un abogado, su madre y su sobrino de 14 años y ahora, el Poder Judicial lo condenó a cadena perpetua.

Juan Octavio Gil Ramírez lideraba la organización criminal 'Los Chapos del Norte', dedicada al narcotráfico y sicariato en Lima Norte.

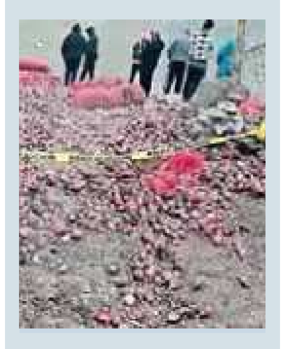
La noticia del cuádruple crimen, el 14 de setiembre del 2020, causó gran conmoción en Barranca.



Las víctimas fueron identificadas como el abogado Jairo Saldaña navarro, Jhon Huamán Navarro, Ricardina Navarro y un menor de 14 años.

Sus asesinos irrumpieron en la vivienda del sector de Huacán y los atacaron sin piedad.

Cinco años después, el Poder Judicial impuso cadena perpetua para Gil Ramírez, sindicado como responsable de la masacre.



TRES FALLECIDOS

ACCIDENTE FATAL

Tres personas fallecieron y otras dos quedaron heridas cuando el un tráiler cargado de cebolla se despistó y volcó en el kilómetro 863 de la carretera Panamericana Sur, en Arequipa.

La zona de Quebrada del Toro, distrito de Samuel Pastor, en Camaná, otra vez fue escenario de una tragedia.

Ocurrio cuando el tráiler de placa T3J-940 y plataforma ALV-860 se dirigía de sur a norte por la carretera Panamericana Sur.

Entre las víctimas se encuentran el conductor del vehículo y dos ciudadanos extranjeros, que al parecer abordaron en la ruta la unidad.

La Policía de Carreteras llegó al lugar del accidente y auxilió a dos extranjeros, quienes fueron trasladados al hospital de Camaná.

MAFIA DEL SEXO TRAS SU MUERTE

Diplomático se vinculó a mujer de zona rosa de Lince, según investigación de la PNP.

Su presunta vinculación con un personaje vinculado la zona rosa de Lince o la mafia sexual que controla esa zona, habría ocasionado el asesinato del funcionario de la embajada de Indonesia en Perú, Zetro Leonardo Purba.

Esta es la principal hipótesis de trabajo con la que la División de Homicidios de la Dirincri inició las pesquisas para dar con sus asesinos.



Para la policía, su muerte tendría razones oscuras.

Padre de tres niñas y de carácter tranquilo, el diplomático vivía hace cinco meses en un edificio de la av. Cesar Vallejo. Para la policía, su lugar de residencia no habría sido al azar.

Mientras agentes encubiertos peinan la zona de Risso, su familia abandó por seguridad su departamento.

Detectives ligados al caso señalan que Zetro Leonardo Purba no estaba relacionado al proxenetismo, se habría vinculado con una dama a quien controla la mafia de la "One Family" dedicada a la explotación sexual, extorsión y sicariato.





De acuerdo a la fuentes policiales, el cabecilla de la organización criminal, Danny Zapata Sosa, alias "Chino", habría ordenado su ejecución.

"En el teléfono del fallecido se han encontrado varios números, al parecer de chicas, con códigos de Venezuela y Colombia. Se están rastreando. Al parecer, solía frecuentar el lugar", explicó la fuente.

La investigación apunta además al tiempo que le tomaba al funcionario llegar desde la embajada a su domicilio. No obstante, el día de su asesinato, apareció por una ruta que no es la convencional para realizar el trayecto.

REUNIÓN

En tanto, el ministro del Interior, Carlos Malaver, se reunió con altos mandos de la Policía Nacional para verificar los avances en la investigación del crimen de Zetro Leonardo Purba, ciudadano indonesio asesinado en Lince.

El titular del Mininter sostuvo una reunión con el jefe de Estado Mayor General de la Policía Nacional, el director de la Dirincri y el jefe de Investigación de Homicidios, a fin de coordinar y dar seguimiento a las pesquisas que buscan esclarecer el caso.

FORMALIZACIÓN ARRANCA EL 15 DE ESTE MES

¡ATENCIÓN, CIUDADANO EXTRANJERO!



La Superintendencia Nacional de Migraciones iniciará, el próximo 15 de setiembre, un proceso de formalización migratoria dirigido a las personas extranjeras que excedieron su tiempo de permanencia o residencia, el cual no aplicará a las personas que ingresaron al Perú de manera irregular.

El proceso de formalización migratoria está dirigido a extranjeros con exceso de permanencia: que cuenten con un carné de permiso temporal de permanencia (CPP/PTP), previamente emitido por Migraciones y que se encuentre vencido.

“MADURO MANDA NARCOS A EE.UU.”

Donald Trump acusa a Venezuela. Chavista no se quedó callado.



El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, acusó a Venezuela de estar llenando de narcotraficantes su país, afirmando que incluso han vaciado sus cárceles para enviar criminales a EE. UU. “No vamos a tolerarlo más”, advirtió.

Un día después del ataque contra una lancha que presuntamente viajaba cargada con drogas en el sur del Caribe, el mandatario estadounidense dijo que los narcotraficantes venezolanos “no lo volverán a hacer”.

“Venezuela ha actuado mal. Han estado enviando a millones de personas a nuestro país, muchas de ellas pertenecientes al ‘Tren de Aragua’. Algunas de las peores personas del mundo con respecto a las pandillas”, enfatizó.



Por su parte, el presidente venezolano, Nicolás Maduro, denunció que “el imperialismo nos ataca”, porque el verdadero interés de EE.UU. en Venezuela es el petróleo y el gas que “lo quieren gratis”.

En este sentido, argumentó que en la Casa Blanca “inventan un relato, un cuento que nadie les cree” sobre la presencia del narcotráfico para justificar ese despliegue militar en el Caribe.

DE NO APLICAR LEY DE AMNISTÍA

CARDENALES HACEN PEDIDO



Los cardenales peruanos Carlos Castillo y Pedro Barreto, junto a otros altos cargos eclesiásticos, emitieron un comunicado en el que pidieron a los jueces no aplicar la recientemente aprobada ley de amnistía para militares, policías y civiles de comités de autodefensa que estén procesados o hayan sido condenados por delitos en el marco de la época del terrorismo, porque “genera impunidad”.

DECLARÓ FUNDADO RECURSO PRESENTADO POR LA DEFENSA DE LA EXMINISTRA DE PEDRO CASTILLO

TRIBUNAL CONSTITUCIONAL ORDENÓ ABRIR REJAS A BETSSY CHÁVEZ



El Tribunal Constitucional (TC) ordenó la excarcelación inmediata de la ex primera ministra Betssy Chávez, quien es procesada por el fallido intento de golpe del expresidente Pedro Castillo a finales de 2022 y que actualmente se encuentra hospitalizada tras acumular doce días en huelga de hambre en protesta por supuestos abusos sufridos en prisión.

El TC declaró fundada la demanda de habeas corpus presentada por la defensa de Chávez, que pedía su salida de prisión, al argumentar que la ampliación de su periodo de prisión preventiva fue emitida fuera de plazo, una vez que ya se había vencido el periodo inicial en diciembre de 2024, sin que la ex primera ministra fuese puesta en libertad.

La sentencia dispone que el Juzgado de Investigación Preparatoria de la Corte Suprema de Justicia tiene que emitir la resolución de excarcelación de la beneficiaria y dictar las medidas necesarias para asegurar la presencia de la investigada en el juicio que se celebra desde marzo por el intento de golpe de Estado de Castillo, por el que la Fiscalía pide 25 años de prisión para Chávez.

PILOTO DE PROGRAMA SE AMPLÍA A 39 CENTROS EDUCATIVOS

ESCOLARES RECIBIRÁN EL DESAYUNO EN EL COLE

El piloto 'Desayuno en mi cole' se ampliará a 39 instituciones educativas más, ubicadas en Lima y Callao, cuyos estudiantes recibirán diariamente desayunos calientes, nutritivos y de calidad, preparados en sus propias escuelas, informó el Programa Nacional de Alimentación Escolar Comunitaria del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis).

Para este fin, el programa del Midis aprobó las bases estandarizadas, anexos y formatos del segundo Proceso de Compras Electrónico 2025 del piloto "Desayuno en mi cole", donde podrán participar personas naturales o jurídicas, interesadas en brindar el Servicio de alimentación escolar, para este nuevo grupo de instituciones educativas.

Este viernes arranca el depósito de las pensiones.

ONP: JUBILADO PASE A COBRAR

Un total de 769,426 pensionistas podrán cobrar su pensión en agencias bancarias, cajeros automáticos o agentes autorizados.

El depósito se realizará de manera escalonada según el régimen pensionario a partir de este viernes 5 de setiembre.

En el caso de los pensionistas del Decreto **Ley N.º 19990**, el retiro se efectuará según el cronograma establecido, en función de la letra inicial de su apellido paterno. El abono en cuenta bancaria se realizará en las fechas que señalamos en la primera imagen.







RÉGIMEN 19990









A-C D-L M-Q R-Z



RÉGIMEN 20530



PAGO A DOMICILIO

OTROS REGÍMENES

Convenios internacionales: 15 de setiembre. Pago a domicilio: del 12 al 21 de setiembre. Incluye pensionistas Ley **N.º 27803.**

Decreto Ley N.º 18846: Abono en cuenta bancaria: 11 de setiembre; Pago a domicilio: del 14 al 21 de setiembre.

Decreto Ley N.º 20530 y pensiones por encargo: Abono en cuenta bancaria: 11 de setiembre; Pago a domicilio: del 14 al 21 de setiembre

Ley N.º 30003 - pensionistas pesqueros: Abono en cuenta bancaria: 11 de setiembre; Pago a domicilio: del 14 al 21 de setiembre.

CULTURAS ANTIGUAS

Hallan entierros en Surco



Durante trabajos de ampliación de la red de gas natural, arqueólogos descubrieron en el distrito de Surco restos pertenecientes a las culturas Lima e Ychsma, con una antigüedad superior a los 2.000 años, durante trabajos de ampliación de la red gasífera.

Los hallazgos se registraron en la avenida Cerro de Camacho. En ambos casos, se trata de entierros humanos milenarios.



VOTA YA. Se inició uno de los duelos más esperados del Mundial de Desayunos que organiza en redes sociales el streamer español Ibai Llanos: el pan con chicharrón y tamal de Perú se enfrenta a la marraqueta con palta de Chile en busca de un lugar en la gran final del certamen. Ya está habilitada la votación a través de sus cuentas de TikTok, Instagram y YouTube.

FAMILIA VIVIRÁ EXPERIENCIA ÚNICA EN SU CASA

CONCURSO PARA EMPEZAR EL DÍA CON ENERGÍA

¿Te imaginas que Pía Copello toque la puerta de tu casa para preparar el desayuno contigo y tu familia? Esa es la experiencia que propone Santa Catalina con su más reciente concurso, que invita a las familias peruanas a empezar el día con energía, alegría y sabor.

¿Cómo participar? Las bases del concurso son simples: 1. Seguir la cuenta de @santa.catalina.peru y la de Pía Copello en Instagram. 2. Subir una story preparando tu desayuno con avena Santa Catalina, etiquetando ambas cuentas. 3. ¡Listo! Ya estarás participando.



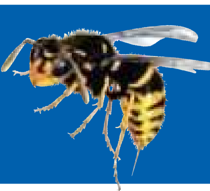
PJ ORDENA EXCARCELACIÓN DEL 'LAGARTO'

La Tercera Sala Penal Nacional de la Corte Superior emitió un fallo que ordena la inmediata excarcelación del expresidente Martín Vizcarra, tras declarar fundado en parte el recurso de apelación presentado por la defensa de Vizcarra contra la Resolución N.° 11 del 13 de agosto de 2025, que había impuesto cinco meses de prisión preventiva contra el expresidente.

La decisión de la corte se relaciona con las investigaciones por los presuntos delitos de cohecho pasivo propio en los casos 'Lomas de Ilo' y 'Hospital Regional de Moquegua', en agravio del Estado.



LA PÁGINA DEL SACARRONCHAS



PAÍS DE PENALES



Las decisiones del gobierno de Dina Boluarte está a punto de costarle al país más de 500 millones de soles. El construir un penal en la isla El Frontón tiene muchos puntos en contra, pues, aunque es un lugar ideal para aislar a los criminales, el coste logístico afectará al erario del Estado.

'BOMBAS'

Lo que viene haciendo Dina no es más, al parecer, que dejar 'bombas' económicas para el próximo Gobierno. Todo este dinero que se presupuesta nos pasará factura. No podemos abusar de nuestra economía sostenida, porque habrá un momento que todo reviente y los que paguen serán los peruanos.



¿LA PLATA?



A todo esto, leyendo el presupuesto para el 2026, llama poderosamente la atención que los puntos de prioridad del Gobierno sean aumentos a la PNP y las FF.AA., que los merecen, pero ¿acaso no hay otros sectores que requieren dinero? Por ejemplo, los fonavistas, cuándo les devolverán sus aportes.

'RATAS'

Bueno, los peruanos somos buenos para la criollada y ayer se dio otra muestra de ello. Algún pirata informático cambió el nombre del Congreso en el Google Maps, y ahora cuando se le visualiza en toma aérea, sale con el nombre de 'Palacio de las Ratas'. Eso fue celebrado por todos los peruanos.



TABLA



La ONPE presentó el tamaño oficial de la cédula electoral. Medirá 42 centímetros de ancho por 44 centímetros de alto. Se utilizará solo una cédula para las Elecciones 2026 y el documento incluirá simultáneamente cinco elecciones: presidente y vicepresidentes, senadores, diputados y representantes al Parlamento Andino.

BESTIA

El alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, invitó al creador de contenido Jimmy Donaldson, conocido en internet como 'MrBeast', a que visite la capital del Perú para impulsar el llamado Proyecto Agua de Emergencia. "Estás cordialmente invitado a apoyarnos aquí en Lima, Perú", dijo 'Porky'.



POR LAVADO DE ACTIVOS EN EL CASO ECOTEVA

CONDENAN AL 'CHOLO' A 13 AÑOS DE PRISIÓN

El Poder Judicial condenó a 13 años y cuatro meses de prisión a Alejandro Toledo Manrique, por la presunta comisión del delito de lavado de activos en el denominado caso Ecoteva. Asimismo, se condenó a otros dos implicados.

Por este caso, el Ministerio Público había solicitado 16 años y 8 meses de cárcel para el expresidente y su esposa Eliane Karp (quien está prófuga en Israel).

El caso Ecoteva salió a la luz al detectarse la existencia de inmuebles comprados a favor de los allegados a Toledo, y de cuantiosos depósitos bancarios hechos en Costa Rica a la empresa del mismo nombre, cuya titularidad estaba a nombre de Eva Fernenbug, suegra del exmandatario.

El empresario Josef Maiman, ya fallecido y alguna vez implicado en este proceso judicial, confirmó, a través del mecanismo de colaboración eficaz, que el dinero depositado provenía de sobornos pagados a Toledo cuando era presidente, y no de una pensión que Fernenbug recibía por ser víctima del Holocausto judío; versión inicialmente difundida por el exmandatario.

Esta fue la segunda sentencia que recibió el expresidente, teniendo en cuenta que el 21 de octubre del año pasado fue condenado a 20 años y seis meses de prisión al ser hallado responsable de los delitos de colusión y lavado de activos por el caso Interoceánica, tramos 2 y 3.

La pena contra el exmandatario se computa a partir del 23 de abril de 2023, fecha en que fue extraditado desde los Estados Unidos al Perú, por lo cual vencerá el 22 de octubre de 2043. Como se sabe, Toledo Manrique cumple su condena en el penal de Barbadillo, en el distrito de Ate.



Extra
Una publicación de Editora Expreso Extra S.A.C.
Calle Luis Carranza 2280 / Lima Perú
Central telefónica de Extra: 612-4000
Publicidad: Anexos 226 - 200 - 221

Director periodístico: Antonio Ramírez Pando
Sub Director: José Tafur
Editor: Rousell Reyes
Editor Espectáculos: José Huapaya.
Edición especial: Alberto Napa **Diseño:** Margarita Nieves.
Depósito Legal N° 1995-0426
Depósito Legal Digital N° 2025-01719

Giuliana Rengifo

SE SOLIDARIZA CON SU EX MARYTO

SALSERO DENUNCIÓ SER VÍCTIMA DE EXTORSIONADORES. LE EXIGEN 50 MIL SOLES.

Pese a que terminaron de la peor manera, la cumbiambera piurana Giuliana Rengifo le mostró toda su solidaridad a su ex Maryto, quien denunció que es víctima de una banda de extorsionadores.

El salsero chalaco contó que los sujetos le exigen la suma de 50 mil soles, caso contrario atentarán contra su vida, la de sus seres queridos y trabajadores.

En su denuncia detalló que el caso ya está en manos de las autoridades y teme que le hagan algo a lo suyo.

"Yo estoy tranquilo, igual ando muy resguardado, qué difícil lo que estamos pasando los artistas a nivel nacional", sostuvo el intérprete.

La exintegrante de la agrupación Agua Bella en diálogo con Extra, manifestó que se pone del lado del artista, con el cual compartió casi un año.

"Yo creo que ante todo somos artistas y es una verdadera tragedia que esto no pare, más bien creo que sigue creciendo, está imparable", expresó la norteña.

¿De repente lo vas a llamar para manifestarle tu solidaridad?

No creo que sea necesario, además no tenemos nada qué hablar. Igual lamento que le esté sucediendo a él y a los demás colegas. Las autoridades tienen que poner mano dura, pero parece que poco les interesa, que pena por nosotros y todos los peruanos que sufren por esto.

¿Tú has sido también amenazada en diversas ocasiones?

Correcto y es una situación demasiado dolorosa y angustiante, que no se la deseo a nadie.

¿Te siguen molestando esos sujetos?

A Dios gracias han parado en estos días, igual estamos siempre a la expectativa con mi representante quien es la que maneja mis teléfonos de contratos y redes sociales.

La vida continúa. ¿Cómo vas con el tema artístico?

Trabajando muy fuerte con mis shows a nivel nacional, a fines de mes me voy a realizar algunas presentaciones en Estados Unidos. También estoy planeando abrir una tienda de vestidos con un Mall de Piura, creo que sería mi mejor regalo de cumpleaños, sigo grabando canciones, no tengo por qué parar nunca. **(José Huapaya Solano).**



CANTANTE PIURANA TAMBIÉN HA SIDO VÍCTIMA DE ESOS SUJETOS. "HAN PARADO, A DIOS GRACIAS".

LOS CONQUISTADORES Y LA CARO BAND

LANZAN REMIX DEL 'BAILE DEL RICO RICO' HIMNO DE LA BICOLOR: "HOY GANAMOS"

Hoy nuestra selección se juega quizá su última carta para ir a la justa mundialista de fútbol del 2026.

Como una forma de motivar a los muchachos, Los Conquistadores de la Salsa, la Caro Band y el cantante urbano Yero Trendy, lanzaron la nueva versión del tema 'El baile del Rico Rico', uno de los himnos de la bicolor.

"Sé que ellos dejarán la piel en la cancha para regalarnos un triunfo, la fe mueve montañas", revelaron las chicas de la Caro Band.

El tema es viral y uno de los más solicitados en las fiestas privadas, eventos públicos y las plataformas digitales.

"Agradecidos con los chicos de la selección por hacerlo su favorito. Hoy ganamos 2 a 0, con golazos de Luis Ramos y Joao Grimaldo", señaló Edith Chirinos, representante de la popular orquesta Los Conquistadores de la Salsa. **(José Huapaya Solano).**



CARLOS CACHO SE DEFIENDE DE ATAQUES

CRITICA A LESLIE SHAW: "ESTÁ MUY AGRESIVA"

➤Le da su vuelto. El maquillador Carlos Cacho se puso a la defensiva con Leslie Shaw, quien le dijo que estaba desfasado. "Mira la verdad no entiendo por qué se mete conmigo, si el pleito es con Marisol", sostuvo el popular 'angurriento'. Reveló que siente que la 'olorada' está demasiado agresiva. "Creo que debe de bajar sus decibeles, tiene que dedicarse a cantar que es lo suyo", subrayó.

Extra SHOW

Disculpas. Magaly Medina pidió disculpas por haber anunciado un supuesto ampay del portero aliancista Ángelo Campos con la modelo Angye Zapata. "Tengo que disculparme con la teleaudiencia y con Angye Zapata, porque esas imágenes no correspondían a ella", explicó al inicio de su programa.

CELEBRA. La cumbiambera Azucena Calvay festejó en familia el segundo cumpleaños de su primer hijo, en su casa de Chiclayo. La norteña no cierra las puertas a aumentar la familia. "Voy a esperar un tiempito más", precisó.



Feliz. La cantante salsera Maria Grazia Polanco debutó con el pie derecho en la actuación en la telenovela 'Luz de luna 4'. "Estoy cumpliendo un gran sueño de mi vida, algo que se concretó este año tal y como lo habia planeado. Me preparé a conciencia", sostuvo la también conductora del programa 'Domingos de Fiesta' de TV Perú.



NIEGA BODA CON PAMELA FRANCO

'ALADINO' SE DIO UNA ESCAPADA PARA ESTAR CON LA CANTANTE Y HASTA FUE A VERLA A SU SHOW, PERO NO HUBO PEDIDA DE MANO.





Luego de reencontrarse y compartir tiempo con sus hijos, Christian Cueva se dio una escapada en su paso por Lima para estar con Pamela Franco, cenar con ella en un romántico restaurante de la Costa Verde y acompañarla en su presentación en un local de Barranco.

Fue durante este show que se vio al futbolista como todo un fan de la chimbotana, quien le bromeó desde el escenario al percatarse que solo tomaba agua. "Es que ya no es el cervecero porque ahora toma agua dice", soltó la cantante, desatando las risas de su público.

NO HUBO PEDIDA DE MANO

Fue al terminar el show que la prensa abordó a la pareja para confirmar los rumores sobre una supuesta pedida de mano. "¿Ha habido una pedida, Cristian? Quizás de repente una pedida de mano... quizá en la Rosa Náutica", preguntó la reportera de 'América Hoy' y otros periodistas.

La respuesta de Cueva dejó a todos sorprendidos: "Es amor, chicos", declaró sonriendo, pero sin brindar mayores detalles. Mientras que Pamela solo atinó a decir: "Cuidado, chicos", alertando a los reporteros sobre posibles tropiezos.

Esta respuesta, poco precisa, fue tomada como una negación. Y es que en honor a la verdad, resulta difícil que Cueva pueda pedirle la mano a la Franco cuando todavía no resuelve su vínculo con Pamela López.

Es más, ese es uno de los temas pendientes entre el jugador de Emelec y la madre de sus hijos, quien en más de una ocasión ha expresado su deseo de divorciarse, pero asegura que 'Aladino' es quien se resiste.

VAN POR EL 60 %

En tanto, el nuevo abogado de Pamela López, Gino Paolo Zamora, declaró en una reciente entrevista que si bien ya lograron conciliar el régimen de visitas de Cueva con sus hijos, todavía falta resolver el tema de la pensión de alimentos.

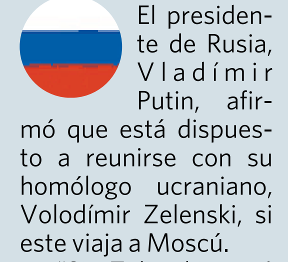
En tal sentido, Zamora señaló que vienen negociando el monto adecuado, pero precisó que el pelotero podría destinar hasta el 60% de sus ingresos para la manutención de los menores.

"La idea es llegar a un acuerdo conciliatorio. No voy a mencionar el monto que estaríamos dispuestos a aceptar (...) la norma es clara en que se pueden pedir alimentos hasta el 60 % del ingreso del padre", declaró.

EN TANTO, EL NUEVO ABOGADO DE PAMELA LÓPEZ DICE QUE JUGADOR PASARÍA EL 60 % DE SUS INGRESOS PARA SUS HIJOS.

PARA PODER REUNIRSE

PUTIN INVITA A ZELENSKI A VISITAR MOSCÚ





El presidente de Rusia, Vladímir Putin, afirmó que está dispuesto a reunirse con su homólogo ucraniano, Volodímir Zelenski, si este viaja a Moscú.

"Si Zelenski está preparado (para reunirse), que venga a Moscú y esta reunión tendrá lugar", dijo el jefe del Kremlin en una rueda de prensa en Pekín.

Putin aseguró que nunca ha descartado la posibilidad de una reunión con Zelenski, aunque se preguntó si esta tendría "algún sentido".

EN ESPECTACULAR DESFILE MILITAR MOSTRÓ ARMAS MUY MODERNAS

CHINA MOSTRÓ MÚSCULO Y METIÓ MIEDO A ESTADOS UNIDOS



El líder de China, Xi Jinping, presidió un gran desfile militar en Pekín con aviones de combate, misiles y soldados a paso de ganso, en el que lanzó una advertencia retadora a sus rivales para que no desafíen la soberanía de su país.

Su mensaje fue subrayado por los líderes reunidos a su lado en la tribuna de espectadores, que representaban a Estados que han desafiado o cuestionado el dominio estadounidense del orden mundial. Lo flanqueaban el presidente de Rusia, Vladimir Putin, y el líder de Corea del Norte, Kim Jong-un, junto con los dirigentes de Irán, Pakistán y otras naciones.

El desfile fue el punto culminante de una campaña de varias semanas del Partido Comunista en el poder para avivar el nacionalismo, redefinir el papel de China en la Segunda Guerra Mundial y proyectar al partido como salvador de la nación frente a un agresor extranjero, el Japón Imperial.

TRUMP ACUSA

Al respecto, el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, acusó a su homólogo chino de "conspirar" contra su país junto con los mandatarios de Rusia y Corea del Norte, con quienes sostuvo reuniones en Pekín.

"Les pido que transmitan mis más cálidos saludos a Vladímir Putin y Kim Jong-un, mientras conspiran contra Estados Unidos de América", publicó Trump en su cuenta de Truth Social.





Alberto Napa

El ciclo del agua

El agua... ¿disuelve?

Entre otras características, el agua tiene la particularidad de disolver el mayor número de sustancias. Por ello es que se la conoce como el solvente universal. El agua, en su ciclo, toma contacto, disuelve y transporta diversos elementos: por ejemplo, las partículas suspendidas en la atmósfera, y los minerales que componen las rocas (al ser éstas disgregadas por los hielos de un glaciar o en el deshielo de las altas cumbres), luego son transportadas por los torrentosos ríos de montaña. Así es que podemos decir que lo que llamamos agua, en realidad es una solución de distintas sales en agua.



El agua es la sustancia más difundida sobre la Tierra. Si seguimos los pasos del ciclo del agua, comprobaremos que esta sustancia es la que más se intercambia entre el ambiente y los seres vivos. Es imprescindible para la mayoría de las funciones corporales y uno de los alimentos más importantes. Además, todos los alimentos orgánicos contienen agua.

El AGUA: elemento vital



El agua desempeña funciones vitales. Veamos cuáles son.

- En ella aparecen disueltas muchísimas sustancias, por lo cual sirve como vehículo para su transporte.
- En el agua se desarrolla la mayor parte de las reacciones químicas que forman la vida e interviene directamente en muchas de ellas.
- Es un muy buen regulador térmico, ya que sus moléculas absorben muchas más calorías que cualquier otro compuesto.

Las propiedades del agua

Aunque mires el agua de mar muy azul o, en una laguna, muy verde, al tomar en tu mano un poco de esas aguas verás que no poseen ningún color (incoloro), no tiene olor (inodoro) y en el caso del agua potable, esta tampoco tiene sabor.

Este líquido tiene densidad, que es la relación entre la masa y el volumen. De ahí que un kilo de agua ocupe el volumen de un litro.

Al igual que el aire, el agua tiene una fuerza con la que empuja; esta se llama presión. El agua por sí misma no posee una forma definida. Por eso es que toma la forma del recipiente que la contiene.

La temperatura y la presión atmosférica determinan los diferentes estados del agua. Así, a una temperatura de 0° C se produce la congelación, con la que el agua se convierte en hielo. En cambio, a una temperatura de 100° C, el líquido se transforma en vapor y este proceso se llama ebullición.

LA QUÍMICA DEL AGUA

La molécula del agua es dipolar; o sea, presenta un polo positivo y uno negativo. Es una molécula formada por dos elementos: oxígeno e hidrógeno, en la siguiente proporción: una parte de oxígeno y dos partes de hidrógeno, unidos por medio de enlaces y representada por H2O. Esta estructura le permite que muchas otras moléculas iguales sean atraídas y se unan con gran facilidad, formando enormes cadenas que constituyen el líquido que da la vida a nuestro planeta: el agua.



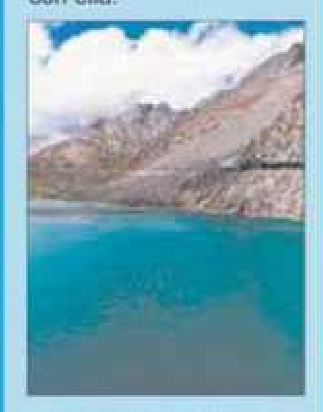
EL DESMÁN

El desmán pertenece a la fauna más antigua de nuestro mundo, y se mantiene invariablemente, desde hace milenios. Ciertamente, estas características suyas aparentemente contradictorias, las patas cortas y anchas, con los dedos unidos por una membrana que le permite nadar como un pez; los ojillos irremediablemente miopes; la cola timón, sólida y plana; la minúscula trompa sensible como un "radar" y gracias a la cual puede localizar a distancia a sus presas. De veinte centímetros de longitud (sin contar la cola), es un impávido y feroz cazador. Si es atacado, desorienta al enemigo rociándole de un líquido nauseabundo. Con las uñas de sus patas, el desmán excava su madriguera: una galería oblicua de cerca de seis metros de largo, que desde el borde del agua asciende por la orilla para desembocar en una amplia cavidad.

Es esencial para todos

El agua es componente esencial de todo lo que nos rodea, lo que vemos y lo que no vemos. Es un recurso natural que todos conocemos y que es muy importante para todos los organismos.

- Cada segundo, cada minuto, cada hora y cada día estamos en contacto con ella.



- Hay agua en el aire que respiramos; es el vapor que está en el ambiente. El agua nos rodea, está en el mar, los ríos, lagos; está en el hielo, la lluvia, los arroyos, la nieve y los glaciares.
- Nuestro cuerpo está compuesto por 65% de agua, nuestra sangre está compuesta de 80% a 90% por agua, nuestros músculos tienen alrededor de 75% de agua. Nosotros necesitamos tomar al menos ocho vasos de agua al día para que nuestro cuerpo sea saludable.

El ciclo del agua es importante porque si lloviera continuamente y no hubiera evaporación todos los organismos moriríamos ahogados; y si por el contrario no volviera a llover, todos los organismos morirían de sed.

Gramaticales — LOS BARBARISMOS

Reglas

Los barbarismos son vicios del lenguaje que consisten en pronunciar o escribir mal ciertas palabras, o emplear vocablos impropios, por creer que tienen cierto significado cuando en verdad su significado es otro.

Incorrecto	CORRECTO
Más mayor	**Mayor.**
Más mejor	**Mucho mejor.**
Más pior	**Mucho peor.**
Medecina	**Medicina.**

BUSCAPALABRAS: LEYENDAS

Q	E	L	A	M	A	L	D	I	C	I	O	N	I	O	N	C	R
A	W	T	L	H	Y	A	D	A	M	I	S	T	A	D	P	N	I
T	M	G	K	L	S	E	O	H	F	R	P	M	A	G	I	A	A
E	O	D	M	C	E	L	R	E	S	A	L	G	I	O	C	B	M
S	S	E	O	A	O	E	N	R	I	U	C	D	C	A	N	A	M
O	E	V	S	V	S	U	R	O	C	T	N	I	E	A	V	T	H
R	R	P	E	C	D	S	T	E	Y	O	P	R	R	A	A	A	M
O	I	L	A	R	A	A	S	S	N	E	E	R	C	J	L	L	A
R	A	T	A	M	I	B	U	S	T	E	A	A	I	U	E	L	R
M	E	G	O	L	S	H	A	F	P	C	I	O	P	R	N	A	U
N	O	A	E	R	S	L	C	L	I	R	A	N	R	B	T	E	T
N	M	O	C	A	S	E	M	O	L	I	O	L	N	O	I	A	N
B	R	E	C	F	V	I	N	L	J	E	M	F	E	R	A	D	E
A	C	S	T	Z	T	Y	D	I	R	E	R	H	E	G	N	S	V
O	A	F	E	O	H	T	D	S	A	M	R	O	P	C	L	O	A
E	U	F	S	A	R	L	S	A	C	R	I	F	I	C	I	O	S
K	F	O	T	N	E	I	M	A	T	N	E	R	F	N	E	A	N
T	P	M	A	D	N	E	S	A	S	E	C	N	I	R	P	T	O

Ubica en el BUSCAPALABRAS los términos que te presentamos a continuación:

- Caballero
- Princesa
- Tesoro
- Batalla
- Maldición
- Valentía
- Héroes
- Magia
- Aventura
- Amistad
- Sacrificio
- Rescate
- Enfrentamiento
- Profecía
- Dragón
- Malévolo
- Mitos
- Narración
- Épico
- Bruja

CONECTA Y DESCUBRE

UNE LOS PUNTOS

SUDOKU

4							6	
8	2		3					
	3			7			2	
				8	4	9		2
		2	7		1	8		
	5	8				6		
				1		5		4
	8							6
5			4	2				

SOLUCION DEL DÍA ANTERIOR

F	R	R	I	R	H	E	J	A	D	N	E	V	L	N	A	C	S
I	E	I	O	A	F	C	A	C	I	R	U	G	I	A	E	N	T
S	S	N	U	D	C	L	R	S	A	E	T	I	R	S	L	O	E
I	A	N	H	I	O	T	I	E	N	L	A	P	M	S	D	I	O
O	L	O	U	O	T	R	E	M	M	D	I	E	C	T	S	C	N
T	H	I	M	G	A	I	D	E	P	A	D	C	O	A	O	A	I
E	L	C	N	R	S	E	A	C	T	I	L	O	I	P	C	T	D
R	E	A	S	A	O	A	R	I	C	A	E	N	F	E	I	I	H
A	M	Z	A	F	I	X	A	A	O	N	B	Z	E	C	T	S	E
P	S	I	U	I	O	L	C	W	A	U	B	I	A	T	O	A	J
I	C	L	O	A	S	I	L	A	M	C	Y	E	O	T	I	R	A
A	A	I	U	R	O	E	C	U	R	A	C	I	O	N	B	A	S
I	R	R	V	N	N	E	T	B	L	V	A	O	U	E	I	P	A
P	U	E	R	S	T	I	N	S	L	E	D	T	A	N	T	S	M
U	T	T	E	Y	F	D	S	P	E	T	I	N	O	L	N	E	A
E	U	S	M	N	T	R	I	S	C	N	U	E	T	A	A	D	P
D	S	E	T	E	R	A	P	I	A	S	A	T	O	G	V	R	T
S	I	S	I	L	A	N	A	R	U	T	N	U	P	U	C	A	U

2	1	9	7	3	4	8	6	5
6	3	4	2	8	5	7	9	1
5	7	8	1	6	9	2	4	3
9	8	1	6	5	2	3	7	4
7	4	2	3	1	8	6	5	9
3	6	5	9	4	7	1	8	2
8	9	3	4	2	6	5	1	7
4	2	6	5	7	1	9	3	8
1	5	7	8	9	3	4	2	6

Frase incompleta / Respuesta: “ Exígete mucho más a ti mismo y espera poco de los **demás**.”

EL DECANO **Extra** **Divergrama**

Día de Mundial de la Salud Sexual y de Secretaría

CARLOS SAYÁN

POTASIO, IRIDIO, YODO · NOVILLO · MARCO, GANO · VOLÁTIL · VOCALES · AL NIVEL · ANILLO · EXTRAÑO · VERBAL · SU (INGLÉS) · PATRIA DE ABRAHAM · PIERNA (INGLÉS) · TÁNTALO · BRAZO (INGLÉS) · ANTG. CAPITAL DE JAPÓN · CASA DE APUESTAS · LETRA DOBLE · CALCIO · HIDRÓGENO · TARUGO · DIRIGIRSE · 3RA. Y 2DA. VOCAL · RATERO · YODO, ARGÓN · LETRAS VECINAS · PÓQUER · 4TA. VOCAL · GAS ANESTÉSICO · HIPOCORÍSTICO DE ALBERTO · HONGO · PANDEMIA · ANDRÉS INIESTA · CARRASPEO · ASTRO REY · NOSOTROS (INGLÉS) · ÁCIDO · EMBRIÓN · YODO, AZUFRE · REPOLLO · CORROE · RADIO · LISTADO · CONSONANTES · ACEITE (INGLÉS) · NOMBRE FAMILIAR DE EDUARDO · CILINDROS · VOCAL DOBLE · VOCALES · LETRA DOBLE · 1030 (ROMANO) · AMPERIO · PROVINCIA DE LIMA · NITRÓGENO · EPOPÉYICO · ALUMINIO · EMPERADOR RUSO · IRIS POKÉMON · RÍO SUIZO · DEVOTO · ALUMINIO · COMER (INGLÉS) · OREJA (INGLÉS) · CARTA DE BARAJA · NEÓN · CIUDAD HEROICA · SODIO · VOCALES FUERTES · ANILLO · ENLAZAR

SUMATORIA

Coloca en cada casilla los números alineados de modo que en cada columna horizontal, vertical y la suma de estos siempre sea 69.

31		21
	23	

17 · 13 · 33 · 25 · 29 · 15





Sopa de lentejas

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas remojadas del día anterior
- 1/2 taza de fideos canuto
- 1 papa blanca pequeña en cuadraditos
- 1 cebolla pequeña picada en cuadraditos
- 1 ají amarillo entero
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 tomate cortado en cuadraditos
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

Hervir en una olla las lentejas y con agua hasta cubrirlas por completo. Cuando rompe el hervor retirar. Poner en una olla 2 cucharadas de aceite y dorar bien la cebolla. Agregar el tomate y freír hasta que esté dorado, luego añadir el ajo y mezclar todos los ingredientes. Agregar la lenteja, ají amarillo entero, la papa en cuadraditos y agua necesaria para que cocine. Una vez que cocine la lenteja con todos los ingredientes, estrujar una parte con el tenedor o licuar.

Agregar 1 taza de agua adicional (aprox. debe haber 1 litro de líquido), incorporar el fideo canuto y dejar cocinar. Agregar sal y pimienta al gusto.



HORÓSCOPO de POCHITA


ARIES 21 MARZO - 19 ABRIL
Intenta que las especulaciones de quienes te rodean no te afecten. No te involucres más de la cuenta con lo que dicen y hacen los otros.


TAURO 20 ABRIL - 20 MAYO
Alguien te lanza el guante, entrénate para una pelea difícil. El desafío será un estímulo que te sacará de la pasividad.


GÉMINIS 21 MAYO - 20 JUNIO
Saca a relucir tus encantos delante de la persona que te interesa. Te comportarás con gran seguridad y mostrarás tu mejor faceta.


CÁNCER 21 JUNIO - 22 JULIO
Sensación de derrota e impotencia ante situaciones fuera de control. Los gastos imprevistos por cuestiones de salud te sobrepasarán.


LEO 23 JULIO - 22 AGOSTO
Puedes alcanzar fama y notoriedad a través de tu gran coraje en la ejecución de un acto de heroísmo. Disfruta el momento.


VIRGO 23 AGOSTO - 22 SETIEMBRE
Deberás tomar las riendas de tu vida, al menos en la jornada de hoy, o te arrepentirás por lo que dejarás pasar. Muestra coraje.


LIBRA 23 SETIEMBRE - 22 OCTUBRE
Ten cuidado con los cambios de clima porque estarás propenso a enfermedades de las vías respiratorias.


ESCORPIO 23 OCTUBRE - 21 NOVIEMBRE
Alguna gente se sorprenderá por tu deseo de arriesgarte incluso en una situación imposible. Pero si no te atreves, nunca ganarás.


SAGITARIO 22 NOVIEMBRE - 21 DICIEMBRE
Te deleitarás con buena música y en penumbras. Disfrutarás de la relajación que te provoca el sonido en tus oídos.


CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE - 19 ENERO
Las charlas de café son solo eso. No hagas inversiones si sabes que no es el momento indicado. Haz caso a tus instintos.


ACUARIO 20 ENERO - 18 FEBRERO
Percibirás reclamos por falta de atención. Encuentra un momento para cada cosa, no te pierdas en tus pasiones.


PISCIS 19 FEBRERO - 20 MARZO
No sobredimensiones el valor real que tienen las cosas. Busca encontrar equilibrio en tus reacciones y decisiones.

CITAS AL: **274-7944**
Fan Page: **buenavibraconpochita**



SALUD NATURAL

Menta

Te contamos todos los beneficios que contiene esta maravillosa yerba, desde calmar el dolor de cabeza, hasta desinflamar los músculos para así, evitar problemas posteriores.

SUS HOJAS SON MARAVILLOSAS PARA LA SALUD

La menta es una de las hierbas más refrescantes y versátiles en la cocina. Su inconfundible aroma da un toque especial a postres, bebidas y ensaladas, pero también ha sido utilizada como planta medicinal gracias a sus múltiples propiedades.



Las hojas de menta están repletas de compuestos activos como el mentol, la mentona, flavonoides y antioxidantes. Estos elementos son responsables de sus efectos digestivos, antiinflamatorios y calmantes.

PROPIEDADES

Para el dolor de cabeza: El mentol presente en la menta tiene un efecto analgésico.

Para mejorar la digestión: La menta es famosa por aliviar problemas digestivos como indigestión y cólicos. Su consumo ayuda a relajar los músculos de los intestinos, facilitando la digestión y reduciendo la hinchazón.

Para desinflamar: La menta contiene antioxidantes y compuestos que ayudan a reducir la inflamación, lo que la hace útil en casos de dolores musculares, problemas respiratorios o irritaciones de garganta.

Para desestresar: Una taza de té de menta al final del día tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso, reduciendo la ansiedad y promoviendo la relajación.

Para mejorar la respiración: Gracias al mentol, la menta actúa como descongestionante natural, ideal en casos de resfriado o alergias.

SUSANA AMOR CUÉNTAME TU VIDA



"Coqueto, pero está casado"

Doctora Susana, buenos días, mi nombre es Marianela y hace ya más de un año que converso con un excompañero del colegio, con quien retomamos la conversación luego de años, tras una reunión.

Con Miguel en la época escolar era un aburrimiento total, no lo pasaba, pero ahora todo es diferente.

Tras la reunión que tuvimos en enero del año pasado lo que pensaba de él cambió radicalmente.

Ahora estaba frente a mí un hombre maduro, que sabe qué es lo que quiere en la vida y quien es capaz de hacer rendir a una mujer a sus pies. Me gusta su forma caballeresca de hablar y tratar a otra persona.

Sin embargo, hay un pero, y en este caso es que él está casado. Eso nos dijo en la reunión y en ese instante como que me incomodó, pero ahora ya siento que no puedo estar un día sin hablar de alguna cosa.

Ha llegado a llenar muchos vacíos en mi vida, pero luego piso tierra y recuerdo que está prohibido.

EL CONSEJO

Amiga, su amistad no está prohibida, lo que sí no puede pasar a más es algo amoroso. Además dudo mucho que él sea de esos hombres.

U. DE CHILE SERÍA EL RIVAL DE ALIANZA LIMA



La Confederación Sudamericana de Fútbol habría decidido que U. de Chile pase a los cuartos de final de Copa Sudamericana y enfrente a Alianza Lima. Extraoficialmente se supo que el partido se jugaría a puertas cerradas en Chile y solo con hinchada local en Matute. En tanto, U de Chile e Independiente de Avellaneda, serían sancionados de 2 a 3 años, a jugar sin público.

EXPECTATIVA EN BARRANQUILLA POR CLASIFICACIÓN



Colombia necesita vencer a Bolivia hoy para sellar su clasificación al Mundial. La ilusión en Barranquilla es alta y los hinchas confían en que la fiesta será completa en el Metropolitano. El equipo cafetero llega con la presión de ganar tras una racha de resultados negativos que encendieron las alarmas en su camino eliminatorio. Los dirigidos por Néstor Lorenzo, no celebran un triunfo desde octubre de 2024, al golear 4-0 a Chile.

AMARGO DEBUT DE ÑOL



Una verdadera pesadilla vivió Nolberto Solano en su debut como director técnico de la selección sub-23 de Pakistán al ser goleado 8-1 ante Irak en el comienzo de las Eliminatorias a la Copa Asiática U23.

El equipo nacional de Pakistán cometió graves errores defensivos, a eso se sumó que tampoco halló respuesta en la ofensiva convirtiéndose en un rival fácil para el conjunto de Irak.

A los 33 minutos del primer tiempo Amoori Faisan puso adelante al conjunto iraquí.

Ñol fue expulsado del cotejo al finalizar el primer tiempo, por reclamar de manera airada al referí tras un penal sancionado contra su equipo.

En el 48', Ali Jasim estiró diferencia, el descuento se dio en el 64' desde los doce pasos.

Luego, llegaron dos goles más de Jasim en contra de Pakistán.

Ahmed Aiad, Dhulfiqar Younis Al Imari y Ali Sadiq sentenciaron el marcador final iraquí.

FELIPE CHÁVEZ SÍ QUIERE VENIR, DICE DT DE SUB-20



Carlos Silvestri habló sobre el jugador germano - peruano Felipe Chávez, actual jugador del Bayern Múnich, que por edad puede jugar el próximo Sudamericano Sub-20, y aseguró que desea estar en la categoría que él dirige. "Ya hablé con él. Chávez es muy sincero, si quiere estar y ser parte de este nuevo proyecto. Hemos visto su entusiamo y siempre mostró disposición para venir", añadió

SIEMPRE ES DURÍSIMO RIVAL



Uno de los referentes de la Selección uruguaya, Rodrigo Bentancur, analizó lo que será el juego ante Perú y señaló que están enfocados en lograr los tres puntos para sellar su clasificación al Mundial 2026 ante su gente. "Es un partido importantísimo, más con el plus que sabiendo si las cosas salen bien, se puede, tener la clasificación al Mundial". declaró el futbolista del Tottenham de Inglaterra.

ATENTOS AL ARGENTINA - VENEZUELA

Otro partido esperado en la fecha de las eliminatorias al Mundial 2026 es el que jueguen Argentina y Venezuela. Para la escuadra Vinotinto, será clave un buen resultado si quiere ingresar al repechaje, pero la Albiceleste saldrá motivada por el que es posible último partido de su capitán, Lionel Messi, en territorio argentino por un proceso clasificatorio. Los venecos tienen cinco bajas, Yangel Herrera, Telasco Segovia, José Martínez, Jhonder Cádiz y el extremo David Martínez.

SOLO QUEDA GANAR

Con la obligación de ganar ante Uruguay, la Seleccion de Perú, intentará sumar tres de las seis unidades, que necesita para estar en el repechaje.

Pero también deberá esperar que Venezuela, séptimo en la tabla con 18 puntos, pierda sus dos cotejos y que Bolivia en octavo lugar con 17 no consiga ganar sus dos encuentros.

La Bicolor con la Celeste jugarán desde las 6:30 p. m. en Montevideo.

Andy Polo resultó lesionado del muslo posterior izquierdo en las prácticas de ayer y fue llevado para hacer rehabilitación.

Sin embargo no se descarta su presencia en el partido.

Óscar Ibáñez probó un once para el choque, sin Carlos Zambrano con la pareja de centrales Gárces y Abram. Destacó el retorno de Yoshimar Yotún en la volante.

Partido es determinante para las aspiraciones de Perú en la lucha por un cupo al repechaje.

La ausencia de Polo será cubierta por Kenyi Cabrera. La delantera, sería Luis Ramos quien tomará el lugar de Paolo.

Entonces formará con Pedro Gallese, Luis Advíncula, Carlos Abram, Renzo Garcés, Marcos López, Erick Noriega, Yoshimar Yotún, Christofer Gonzáles, Kevin Quevedo, Kenji Cabrera y Luis Ramos.

Mientras, Uruguay tiene sus bajas por acumulación en tarjetas amarillas y lesionados. No estarán Ronald Araujo y Nahitan Nández por lo último.

Otros ausentes con problemas físicos serán Maximiliano Araújo y José María Giménez.



Ofensivo. El entrenador de la Selección de Brasil, el italiano Carlo Ancelotti, aseguró que saldrán bastante ofensivos ante Chile y explicó que Neymar no está bien físicamente, por eso no lo citó para la doble fecha de las Clasificatorias.



AVANZA. Japón derrotó a Países Bajos y con ello se metió a la ronda de semifinales en el Mundial de Vóley Femenino 2025. Las asiáticas ganaron con parciales de 25-20, 20-25, 25-22, 22-25 y 15-12.



Dota 2. El peruano Elvis De la Cruz Peña, es el único compatriota en disputar el The International de Dota 2, hoy jueves al domingo 14 de setiembre en Hamburgo, Alemania, ante mejores del deporte electrónico.

